

最寄りの地域包括支援センター

地域の高齢者・家族の日常生活でのお困りごと、介護、福祉、健康づくりに関するご相談に応じています。

お気軽にお近くの地域包括支援センターまでご相談ください。

名称	TEL
三田市地域包括支援センター 【担当地区：三田・三輪南】	559-5941
フラワー地域包括支援センター 【担当地区：フラワータウン】	553-3600
ウッディ地域包括支援センター 【担当地区：ウッディタウン・学園】	553-1077
藍地域包括支援センター 【担当地区：藍】	568-3900
三輪北・小野・高平地域包括支援センター 【担当地区：三輪北・小野・高平】	560-3080
広野・本庄地域包括支援センター 【担当地区：広野・本庄】	568-5777

名前

No.



発行：三田市地域包括支援センター
監修：市内地域包括支援センター・三田市
三田市いきいき百歳体操普及啓発10周年記念



さんこみゅ 参加手帳



三田市内の通いの場(コミュニティ)略して“さんこみゅ”に参加された際に参加の記録ができる仕様となっています。

参加した日にち、血圧の記入、参加スタンプを押すのもよいですね！

体操前の血圧測定の結果を書き込んだり

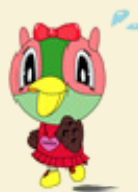
<活用例>

サロンに参加の印でサインやスタンプを押したり

血圧
117/61

〇月〇日

参加した日付を記入しましょう



手帳について

ぜひ、この手帳を使って、地域の人たちとともに介護予防、社会参加に取り組みながら、続けていきたいことや、新たにチャレンジしたいことを考えてみませんか。笑顔でいきいきと暮らしていきましょう。

参加している通いの場

グループ名 通う頻度 参加年数を記入してください

みんなに知っておいてほしいこと

- * 医師から運動の制限を指示されていますか？ (はい・いいえ)
- * 日常生活で禁止されていることはありますか？ (はい・いいえ)

参加の記録



知ってる？週1回の体操でも筋力アップを目指すためには、まずは3か月継続することが大事なんだって。

1 月 日	2 月 日	3 月 日
4 月 日	5 月 日	6 月 日
7 月 日	8 月 日	9 月 日
10 月 日	11 月 日	ええやん！ 12 月 日

13 月 日

14 月 日

15 月 日

16 月 日

17 月 日

18 月 日

19 月 日

20 月 日

21 月 日

22 月 日

23 月 日

24 月 日

25 月 日

26 月 日

27 月 日

めっちゃん ええやん!



28 月 日

29 月 日

30 月 日

31 月 日

32 月 日

33 月 日

34 月 日

35 月 日

36 月 日

37 月 日

38 月 日

39 月 日

40 月 日

41 月 日

42 月 日



43 月 日

44 月 日

45 月 日

46 月 日

47 月 日

48 月 日

49 月 日

50 月 日

51 月 日

52 月 日

53 月 日

54 月 日

55 月 日

56 月 日

57 月 日 

58 月 日

59 月 日

60 月 日

61 月 日

62 月 日

63 月 日

64 月 日

65 月 日

66 月 日

67 月 日

68 月 日

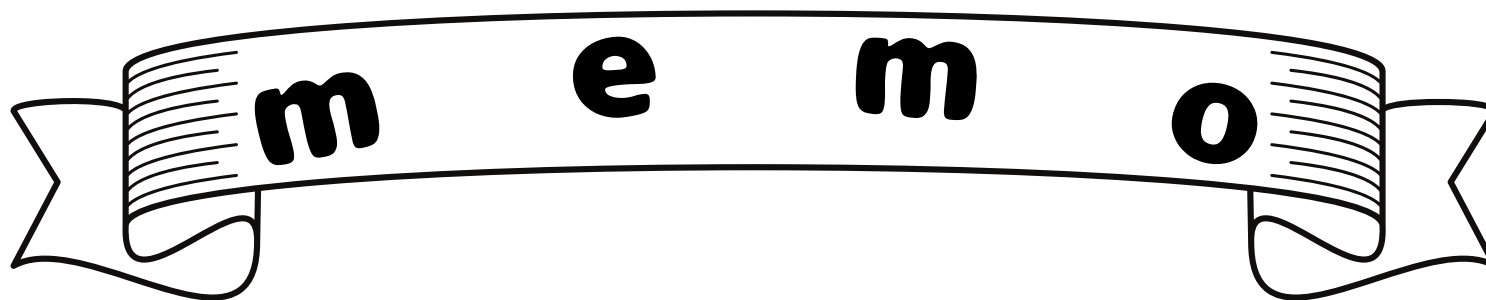
69 月 日

70 月 日

71 月 日

72 月 日 

めっちゃ
すごい!



このページは自由に使用してみてください。
体力測定の結果用紙を貼ったり、健診の結果を記録したり、
自由に活用してください。



私の記録



記入した日 ○年 ○月 ○日

ふりがな	性別
氏名	男・女
生年月日 年 月 日	血液型 型
住所	
電話番号 () -	
【緊急連絡先】	
氏名	
電話番号 ① () -	
電話番号 ② () -	

〔	病院名
か
かり	電話番号
つけ
医	主治医
①
〕	病名
.....	
〔	病院名
か
かり	電話番号
つけ
医	主治医
②
〕	病名